

**АДМИНИСТРАЦИЯ ШЕЛЕХОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Шелеховского района
«Детский сад № 15 «Радуга»
(МКДОУ «Детский сад № 15 «Радуга»)
666035 Иркутская область, г. Шелехов, 1 мкр., дом 12, тел./факс: 8 (395 50) 6-14-04

Муниципальный этап регионального конкурса
«Лучшая методическая разработка»
для педагогов дошкольных образовательных организаций
Шелеховского района.

**Номинация 2. «Лучшая методическая разработка, реализуемая в рамках
проектной деятельности».**

**Образовательный проект
по преобразованию РППС в группе «Брусничка».**
Название проекта:
«РППС под «брусничным соусом».

Авторы:
Доронина Т.С., воспитатель
МКДОУ №15 «Радуга»,
Елизова Е.А., воспитатель
МКДОУ №15 «Радуга»

Шелехов 2023г.

*«Развитие ребенка осуществляется в социальной, образовательной и воспитательной средах, которые влияют на формирование нравственности, социального опыта и отношений с окружающим миром вещей и людей»
Н.В. Микляева.*

Вид проекта: образовательный

Тип проекта: практико-ориентированный

По содержанию: образовательно - творческий

По времени проведения: долгосрочный

Продолжительность: ноябрь 2021- март 2023(1,5 года)

Участники проекта: дети, родители (законные представители) и педагоги группы «Брусничка»

Предмет проекта: совместная практическая деятельность детей, педагогов и родителей по вопросам организации РППС в группе

Продукт проекта: РППС, соответствующая условиям ФГОС ДО и ФОП.

Актуальность.

Мы никого не удивим, если скажем, что развивающая предметно-пространственная среда – это образовательное оборудование, материалы, мебель в сочетании с определенными принципами разделения пространства группы. Но несмотря на это, у каждого из педагогов своя развивающая среда, свои рекомендации и секреты, свой опыт, а значит и своя история... Мы хотим рассказать вам свою...

В октябре-ноябре 2021г. нашей группе поступило долгожданное предложение поучаствовать в муниципальном сетевом проекте по организации развивающей предметно-пространственной среды в ДОУ. Желание, а значит и понимание того, что в группе необходимо менять среду постучалось к нам вместе с первыми малышами пришедшими на адаптацию в сентябре. Ведь вторая младшая группа, это не только другие возрастные особенности детей, но и другие запросы.

Современные дети отличаются от своих предшественников. С первых лет жизни умеют пользоваться гаджетами, а значит рано привыкают к свободе выбора, учатся выражать свои предпочтения. Иначе воспринимают информацию (могут работать с любой), но при этом концентрация внимания уменьшается в несколько раз, память краткосрочная, запоминают не содержание, а пути получения информации, но при этом хорошая визуализация. Мотивированны заниматься только тем, что интересно. С другой стороны медали мы видим, через мерную занятость родителей, пассивность и некомпетентность в вопросах воспитания.

А значит и РППС должна обладать свойствами открытой системы и выполнять образовательную, развивающую, воспитывающую и стимулирующую функции. В процессе взросления ребенка все компоненты (игрушки, оборудование, пособия, мебель и прочие материалы) РППС необходимо менять, обновлять и пополнять.

На наш взгляд задача была не из легких, т.к. адаптация в группе еще шла полным ходом. Доверительные отношения только устанавливались, а мы знакомились с интересами и потребностями наших «брусничек». Поэтому нужно было не перегрузить, не

перенасытить пространство. А как говорится с чувством, с толком, с расстановкой и знанием дела подойти к этой проблеме.

Так было принято решение создать образовательный проект по преобразованию РППС – «РППС под «брусничным соусом».

Цель проекта: Развитие и обогащение предметно-пространственной среды группы как важнейшего критерия достижения качества дошкольного образования.

Задачи:

- для воспитателей

- ✓ изучить и внедрить в практику новые подходы к организации РППС, обеспечивающие полноценное воспитание и развитие дошкольников в рамках ФОП
- ✓ организовать РС, способствующую физическому и эмоциональному благополучию детей с учетом их потребностей и интересов
- ✓ создать условия для полноценного проживания детства детьми в группе
- ✓ развивать и поддерживать творческие инициативы среди родителей воспитанников
- ✓ вовлечение родителей в деятельность ДОУ, совместная работа по обмену опытом

- для родителей (законных представителей)

- ✓ повышение педагогической культуры родителей в вопросах обучения и воспитания
- ✓ повышение активности семей воспитанников

- для детей

- ✓ развитие детской активности, связанной с созданием нового продукта, автором которого является сам ребенок
- ✓ развитие самостоятельной деятельности, которая будет отвечать потребностям и интересам ребенка

Ожидаемые результаты:

1. Согласно ФГОС ДО и ФОП создана РППС, которая способствует полноценному развитию детей с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.
2. У педагогов сформированы понятия: РППС, принципы, функции РППС.
3. Педагоги владеют практическими навыками в построении в группах РППС в соответствии с ФГОС ДО и ФОП.
4. «Голос ребенка» в организации РППС, обеспечивающий полноценное развитие детей дошкольного возраста.
5. Родители содействуют созданию комфортной РППС в ДОУ.
6. Новая среда группы, как живой организм. Ориентированная на ребенка, меняется и развивается вместе с ним.

Риски:

- низкая родительская активность в вопросах организации РППС группы

- технический план группы (отсутствие спальни, а как следствие возможность организовать развивающие центры только по периметру группы т.к. в центре расположены кровати).

Низкий уровень участия родителей был основным риском т.к. анкетирование показало недостаточный уровень мотивации родителей в вопросах изменения и обогащения РППС группы. Это связано с большой занятостью и недостаточной компетентностью родителей в вопросах развития и воспитания.

Ресурсы:

- ✓ Участники проекта: дети, родители (законные представители) воспитанников, педагоги группы.
- ✓ Информационные: интернет ресурсы, анкетирование с помощью гугл формы.

- ✓ Методические: педагоги группы являлись участниками муниципального сетевого проекта «Организация развивающей предметно-пространственной среды в дошкольных образовательных организациях в соответствии с современными требованиями». В рамках которого участвовали в теоретических и практико-ориентированных семинарах, а также следовали рекомендациям коллег-кураторов.
- ✓ Материально-технические: ноутбук, необходимая мебель для развивающих центров, пространство группы.
- ✓ Финансовые (спонсорские средства):
 - материально-техническая база ДОО
 - добровольные родительские пожертвования в виде «фонда группы»

Алгоритм преобразования РППС в группе «Брусничка»:

Шаг 1. Провести оценку и анализ предметно-развивающей среды помещений группы, определив проблемные зоны.

Шаг 2. Составить перечень необходимых действий, материалов и оборудования исходя из материальных возможностей и необходимости.

Шаг 3. Опираясь на принцип нежёсткого зонирования, составить план-схему, определив пространственное расположение оборудования в группе.

Шаг 4. Продумать последовательность внесения изменения ППС в течении года, с учетом промежуточных результатов, образовательной программы, положительной динамики развития воспитанников, приобретения/изготовления новых средств развития.

Реализация проекта.

I Этап.

Внутренняя экспертиза РППС нашей группы:

Для оценки соответствия РППС требованиям действующих нормативных правовых документов, нашими наставниками по проекту, была предложена примерная форма оценочного листа, которой мы и воспользовались. Преимущество данной формы на наш взгляд заключается именно в том, что данная модель является матричной. Так как в ней присутствует числовое и словесное (опосредованное) выражение результата.

Оценка каждого параметра была проведена в отдельности.

1. **Количественный состав предметов и материалов для различных видов деятельности.** (Данный параметр частично соответствует требованиям. В примечаниях для себя отметили, что не достаточное количество модулей и схем, аудио записей и репродукций картин)
2. **Соответствие данного материала возрасту детей в группе и его развивающий потенциал.** (Частично соответствует требованиям. На наш взгляд не хватает интерактивности.)
3. **Возможность действовать с данным материалом.** Данный параметр определяется двумя аспектами:
 - 1) расположением данного материала в зоне досягаемости детей и
 - 2) фактическим состоянием данного материала (причем на втором аспекте стоит сосредоточить наше внимание больше)
4. **Оценка общей организации пространства группы ДООУ.** Которая складывается, из трех блоков.
 - ✓ Эстетика оформления групповых помещений
 - ✓ Социальная среда развития
 - ✓ Материальные условия развития и воспитания

И если с двумя первыми блоками все понятно и есть над чем работать (для себя отметили: единство стиля в оформлении т.к. у нас стены в группе расписаны рисунками на 2/3 высоты стены по всему периметру группы и наибольшее количество детских следов).

То над работой с третьим блоком следует задуматься. В нашей группе отсутствует спальня и кровати стоят прямо в группе, а, следовательно, мало места для зарядки и индивидуальной работы. Сложнее обстоит дело с зонированием в такой ситуации.

5. Последний пятый параметр – **Оценка организации пространства жизнедеятельности детей.** Данный параметр набрал большее количество баллов. Но недочеты все же есть. И нам хочется поработать над динамичностью предметной среды (наличием полифункционального, мобильного оборудования)

Общее количество набранных баллов – 18. При допустимом диапазоне от 14 до 42. Что на наш взгляд достаточно неплохо, так как мы подошли к этому вопросу «со всей строгостью».

Общая картина была бы не полной без мнения еще двух групп полноправных участников образовательного процесса.

Это детей и их родителей. С ребятами на утреннем круге мы обсудили такие вопросы «Что бы вы хотели, чтобы появилось в нашей группе?», «Что бы поднимало вам настроение?», «А какую мебель и игрушки вы бы хотели подружить? (поставить рядом)» И кроме новых игрушек и игр, были получены такие ответы как: «Мои рисунки радуют меня, когда висят в группе», «Я люблю посидеть одна, и потом у меня хорошее настроение» и т.д.

Из полученных ответов можно сделать вывод, что наличие продуктов детской деятельности обязательна в группе, среда становится более интересной, разнообразной, живой. У ребенка появляется уверенность в собственных силах и желание творить. А уголок уединения позволяет ощутить ребенку покой, комфорт и безопасность. Пребывание в таком уголке снимает стресс, улучшает психическое и физическое состояние ребенка. Что очень важно именно для малышей, которые только-только прошли адаптацию.

Что же касается третьих участников образовательных отношений – родителей. Для них была разработана анонимная анкета, которую для удобства заполнения мы разместили в гугл-форме, а ссылку выслали в соц. группу- Вайбер.

Данный способ был выбран не случайно. Родителям гораздо более удобно пройти по ссылке и за пару минут ответить на интересующие нас вопросы. Нам же этот способ позволяет более эффективно обработать полученные данные, и охватить наибольшее количество родителей.

По итогам анкетирования был получен следующий результат:

72,2% родителей (законных представителей) имеют **правильное понимание терминологии**, связанной с **Развивающей Предметно Пространственной Средой.**

27,8%- **затрудились дать определение.**

На вопрос «**Созданы ли, на Ваш взгляд в нашей группе условия для всестороннего развития и воспитания детей?**», 83,3 % родителей, ответили положительно, 11,1 % затруднились ответить, 5,6% не устраивает тесное групповое помещение.

55,6% родителей на вопрос «**Достаточное ли количество развивающих игр, дидактического материала и оборудования для развития детей**» ответили «Да», 16,7% опрошенных не устраивает имеющееся количество, 27,8% затруднились ответить на этот вопрос и 5,6% высказались «игр много не бывает».

На вопрос «**Принимаете ли Вы участие в оформлении развивающей предметно-пространственной среды в группе?**» 61,1% родителей ответили «принимаем по возможности», 27,8% дали ответ «принимаем всегда», 11,1% ответили «нет, мне некогда».

На вопрос «**Что бы Вы хотели изменить в пространстве нашей группы (групповое помещение, приемная)?**» Ответы родителей распределились следующим образом:

72 %- все устраивает в пространстве группового помещения и приемной, идей нет

16,8 % хотели бы изменить пространство приемной и поменять оформление стен в группе (окрашивание в однотонный цвет).

11,2% было предложено по возможности обновить мебель, сделать более устойчивые лавочки и вешалку для родителей

Исходя из всей полученной информации, мы наметили траекторию наших будущих действий. Это:

- ✓ Работа с пространством группы (которая включает в себя – более удобное и интересное расположение центров; - создание уголка уединения и физкультурного уголка; - частичная замена мебели)
- ✓ Пополнение РППС различными материалами, пособиями, играми и вообще интересными моментами для гармоничного развития и эмоционального состояния ребенка.
- ✓ Ремонт группового помещения (единство стиля, гармоничность цветового решения)

II Этап.

Преобразование РППС группы.

Опираясь на результаты анкетирования нами была проведена следующая работа.

Как мы уже говорили в нашем групповом помещении нет отдельной спальни, и размещение образовательных и игровых центров достаточно затруднительно, мало свободного места.

Но для того, чтобы, детям было наиболее комфортно находиться и взаимодействовать как в совместной, так и в самостоятельной деятельности, нами были созданы ширмы, с помощью которых ребёнок может разграничить необходимое для него пространство для комфортной игры. Ширмы легкие в использовании и дети спокойно их перемещают по группе самостоятельно.

Так одной из ширм мы вместе с детьми очень любим отделять центр уединения, в котором ребёнок может отдохнуть и побыть один, посидеть с книжкой, обняться с игрушкой-антистресс или просто полистать альбом с фотографиями своей семьи. Ну а если вдруг наши малыши поссорились, то в этом уголке они могут разобраться в волнующей их ситуации и помириться без лишних глаз. С удовольствием выбрав вместе с воспитателем новую «мирилку» из «картотеки мирилок».

На момент посещения нашей группы, коллеги-кураторы обратили внимание на то, что в группе отсутствует трансформируемая мебель, габариты и техническая конструкция не позволяет сделать её мобильной, но в данный период у нас появился передвижной модуль, который выполняет роль центра по экологии. Ранее центр занимал лишь отдельную полку в шкафу. Так же данный модуль возможно использовать для продуктов детской деятельности, макетов и построек из конструктора.

Был обновлен центр по экспериментированию, к которому дети всегда имеют прямой доступ. И мы с огромным удовольствием проводим опыты, которые развивают познавательный интерес наших «почемучек»

Поскольку центр двигательной активности у нас небольшой (недостаток в размещении) мы помимо спортивного инвентаря, используем и атрибуты-заместители, из бросового материала. Они занимают мало места и их не жалко выбросить, если они придут в

негодность. А, взамен, сделать что-то новое и интересное. Так наши малыши обожают дидактическое пособие «Здоровым быть здорово», игры со стаканчиками и палочками от суши, а также кормят «Крокозябриков» сделанных из коробок от пиццы киндер сюрпризами.

Коллеги-кураторы, обратили внимание на достаточное количество маркеров игрового пространства. Но мы решили дополнить центр книги, добавив иллюстрации, рассказывающие детям о правилах обращения с книгой.

Различные интересные моменты стали появляться не только в центрах активности. На дверях появился выбор настроения. На стене мы разместили, сделанное своими руками, развивающее пособие, которое позволяет ребятам научиться считать до 5 и в то же время развивать мелкую моторику.

В приемной каждый день поспевают ягодки-бруснички с фотографиями детей, которые сегодня пришли в детский сад.

Такие результаты были получены к окончанию второй младшей группы, а впереди ремонт в летний период, новый учебный год и средняя группа. Ну вот наконец мы и подошли, к самому волнующему нас моменту. Это конечно же преобразование группы после ремонта. Изменения стиля и подборки гармоничного цветового решения. И если мы сделали правильный выбор, то не только все наши центры, мебель, игры и пособия заиграют в новом свете. Но и любопытные «бруснички» откроют для себя новый мир, в котором можно будет не только играть, веселиться, хулиганить, творить, узнавать. Но и развиваться, развиваться гармонично!

III Этап.

Итоги работы по проекту «РППС под «брусничным соусом».

Изменения РППС коснулись не только группового помещения, но и приемной, поэтому нашу экскурсию мы начнем именно с неё. Первое, что мы видим при входе, это кабинки ребят оформлены их фигурками, которые закреплены на липы. Уходя домой дети могут легко отлепить свою фигурку, а утром снова обозначить «Я здесь». Так же каждая кабинка имеет свой карман, в котором ребята могут размещать свои рисунки, схемы, упражнения на координацию. На данный момент в кармашках расположен герб семьи. И мы не торопимся его убирать. Это не только индивидуальное оформление, но и смысловая нагрузка. Малыш, создавая вместе с родителями свое герб приобщается к семейным традициям, нормам, ценностям. А для того чтобы, время, проведенное с семьей, было как можно более интересным и полезным у нас появилась кабинка для родителей. И там не традиционные «потеряшки», а консультации и интересные факты по теме недели, опыты и эксперименты. Например, неделя космоса, а значит «задание недели» - смастерить ракету (материал предлагается – это различные бумажные и пластиковые стаканчики, клей, самоклеющаяся бумага, трубочки для коктейля, палочки для мороженого и т.д.).

Родители вместе с ребенком просто берут необходимый им материал для поделки домой, и отлично проводят время вместе, не переживая из чего же им смастерить поделку. Так же у нас есть «Библиотека на подоконнике» которой родители регулярно пользуются. Сами записываясь в журнал учета книг. Каждую тематическую неделю у нас появляется табличка с «Моделью трех вопросов». Мы работаем по ней всегда, так как это позволяет увидеть имеющиеся знания детей, их образовательный запрос и понять, чем нам необходимо наполнить развивающую среду. Далее у нас развернулась целая стена достижений. Мы зовем ее «Через тернии к звездам» Это такая лесенка успеха, по которой каждый малыш идет к своей звезде. Наши достижения возможно для кого-то невелики, но для нас это маленькие победы. В возрасте 4-5 лет не каждый малыш может участвовать в конкурсах или выступать перед публикой. Зато преодолевать неуверенность, стремиться

доводить дело до конца и получать награду в виде новых умений, знаний и личного опыта наши дети могут точно. А с ними вместе учатся и пробуют что-то новое их родители. Так же вашему вниманию представлена совместная выставка мамы и ребенка, такие выставки мы устраиваем регулярно. Тему выбирает семья самостоятельно. Выставка расположена от 2 до 4 недель в зависимости от материала. Стены приемной украшены газетами, на данный момент самые интересные и запоминающиеся. Родители, обращая внимание на представленный материал видят открытость образовательного процесса и конечно же работу в системе. Мы стараемся оформлять наши газеты таким образом, чтобы, они играли роль мыслительных карт и алгоритмов, по которым можно рассказать, как можно больше информации по теме недели. (Пример: Байкал). Газеты размещаются в приемной, после того, как мы отработали ее с ребятами полностью в группе к концу тематической недели. Полянка брусничек «я пришел». Мое настроение. Продукты детской деятельности прошлой недели и наступившей. Благодаря этому можно заметить, что работа проводится в системе. Далее стена выбора. У нас это качели, малыш выбирает на каких качелях он хочет качаться и с кем. Маркеры были придуманы вместе с детьми по их ассоциациям. Мы нарисовали их ассоциации, они утвердили. ...Далее детское меню, дежурные и схемы для работы межполушарных связей, которые в свободном доступе висят вдоль стен. Ну вот мы и в группе.

Уголок именинника у нас находится именно в группе т. к. мы знакомимся с календарем (он расположен рядом вместе с маркером) и учимся планировать. В нашем уголке дети сами могут отмечать и следить, когда у кого день рождения. Важные даты для нашей группы, например - день космонавтики, день Российского флага или Новый год. Или просто выходные. В нашем возрасте планирование выглядит так. А еще мы бы хотели представить вам игру-бродилку «Наш день». Если в приемной мы закрепляли семью, то здесь пришла очередь детского сада. Фотографии необходимых нам помещений детского сада и прогулочного участка (физкультурный зал, музыкальный зал, кабинет психолога, кабинет для занятий шахматами и т.д.) Кармашки с заданиями размещены на нужной фотографии (пример: идем на физкультуру, выполняем задание из кармашка с фотографией физкультурного зала), помогают не только сплотить ребят, но и задают интересный тон дню с самого утра. Задания открываются не сразу, а по мере передвижения по детскому саду. Персональные выставки мы оформляем на магнитной доске. Так же ребята самостоятельно берут здесь все необходимые материалы. Это и тонированная и цветная бумага, клей, краски, трафареты, печати. А также здесь размещен планшет для рассматривания картины недели (И.И. Шишкина). Мы весь год рассматриваем только картины этого художника, на наш взгляд нет смысла гоняться за количеством, лучше хорошо поработать над качеством. По такой же системе мы работаем с П.И. Чайковским. Дети уже знают произведения балета Щелкунчик. Могут на слух определить «Вальс цветов», «марш Щелкунчика», «Китайский танец», «Танец феи Драже». По этим произведениям нарисован замечательный мультик, который стал любимым. (в дальнейшем планируем работать в соответствии с требованиями ФОП в области художественно-эстетического развития)

Особую роль мы отдаем двигательной активности ребят, для этого у нас есть дорожки, классы, разметка и самое главное на наш взгляд, это использование элементов технологии В.Ф. Базарного. Владимир Филиппович Базарный русский ученый, медик, педагог новатор. Который разработал Систему сенсорной свободы и раскрепощения. Главные принципы которого «Никакой преграды глазу», «Не усади». Смысл заключается в динамической смене поз. И включение в образовательный процесс упражнений по тренировке зрения. Поэтому сенсорный крест расположен не на уровне глаз детей. Ребенок, разглядывая картинку пытается уловить детали не только взглядом, но и двигает головой, плечами и туловищем. Это является профилактикой заболеваний позвоночника и улучшений работы глазодвигательного нерва.

На мольберте в группе расположена новая газета, посвященная этой недели. Нам с ребятами предстоит ее только заполнить. Газета будет в виде схемы, мыслительной карты, по которой в дальнейшем дети смогут составить рассказ. Так же обращаем ваше внимание на коробки планирования в нашем возрасте они представлены как кейсы с подборкой разных предметов для сюжетно-ролевой игры. У нас это кейс «Почта», кейс «Путешественники», кейс «Полиция», «Пожарные», «Космическое путешествие». В группе очень много авторских пособий, по физическому, познавательному и речевому развитию. Макеты города, русской избы, Севера, морское дно и Байкал. Огород на окне, опыты, эксперименты. За неимением большой площади наш центр экспериментирования находится в туалетной комнате, но это даже удобно т.к. есть постоянный доступ к воде.

Ребята активно используют ширмы, подиум на колесиках, все ящики мы тоже поставили на колесики, мебель легко может трансформироваться.

В группе имеются полифункциональные (не обладающие жестко закрепленным способом) предметы: мягкие модули, ширмы и др., в том числе бросовые материалы, пригодные для использования в разных видах детской активности в качестве предметов-заменителей.

В группе выдержано зонирование пространства (выделены активная, рабочая и спокойные зоны). У нас так же есть гендерное разделение группы на зону девочек и мальчиков. Но дети передвигаются свободно по всему пространству группы. Есть уголок уединения с фотографиями семьи, он находится рядом с книжным уголком для удобства.

С региональным компонентом мы знакомимся в центре патриотического воспитания. Большое количество макетов, в том числе и Байкал.

На наш взгляд среда должна не только отвечать всем критериям, представленным сегодня, но и не должна быть перенасыщенной. Каждая деталь, вещь, элемент должны нести смысловую нагрузку, развивать ребенка, но не перегружать его, а развивать гармонично в соответствии с возрастными особенностями, индивидуальными возможностями и ФОП.

Начало работы, промежуточные и итоговые результаты (презентации и видео материалы) можно посмотреть по ссылке: - <https://disk.yandex.ru/d/t2cpXZNMqFg3Sg>

Перспективы использования развития и проекта.

Данный проект может быть использован педагогической и родительской общественностью.

Содержание проекта может меняться в зависимости от поставленных целей и задач, от индивидуальных особенностей и запросов детей, родителей (законных представителей), а также от современных требований на которые опираются педагоги в соответствии с ФГОС ДО и ФОП.

Список используемой литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Текст] / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с.
2. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2023. -208 с.: табл. (Правовая библиотека образования).
3. Современные технологии эффективной социализации ребенка в дошкольной образовательной организации: методическое пособие Н.П. Гришаева. — М.: Вентана-Граф, 2015. — 184 с. , (Тропинки).
4. https://synergyonline.ge/news/8_izvestnyh_fraz_vyrvannyh_iz_konteksta/
5. <http://almus-spb.ru/page-20.html>
6. Идеи из Pinterest

